

**～あなたの生活に役立つ情報が満載の新潟鍼療センターからのたよりです～**



挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明

新潟鍼療通信

あけましておめでとうございます。院長の山田です。2025年も良い年になるよう、元気に過ごしたいですね！　さてお正月はおいしい物をたくさん食べて…朝はゆっくり寝ていて…と、ついダラダラと過ごしがち。そんなお正月気分が抜ける頃にやってくるのが、**「」**です。ただ実際には、「小正月」を意識しないまま終えられる方もいらっしゃるのでは？元日から1月7日までの「」に対して、**「小正月」は1月15日、または1月14日から1月16日まで**。地域によっては、「小正月」のことを「ワカトシ」「モチイ」「コドシ」などと呼ぶこともあるそうです。「小正月」の代表的な行事といえば、**「」**または**「どんど焼き」**といわれるお寺や神社などで行う**お焚き上げ**で、正月飾り、お札、お守りなどを燃やす**火祭り**です。お**正月にお迎えした歳神様が煙と一緒に帰っていく**のを、感謝の気持ちで見送る意味があるとされています。「書初めを燃やした時に火が天高くあがると字が上達する」とか、「火で焼かれたお餅やお団子を食べると一年間健康でいられる」という言い伝えもあるようですね。「小正月」の飾り物では、**「」という縁起物**も。ヌルデやエノキなどの**⽊に紅白の⼩さく切った餅や団⼦をさして飾る**もので、**⼀年の五穀豊穣を祈願**する意味があるのだとか。餅花についた餅を焼いて食べると、一年を無病息災で過ごせる言い伝えもあるそうです。現代の餅花は、紅白以外の色が使われたり、かわいい小物があしらわれたり、地域によってもアレンジはさまざま。昔は手作りでしたが、最近はお正月花材として花屋さんで購入することもできます。また、「小正月」の食べ物では、**「小豆粥」や「」**と呼ばれる、**小豆を混ぜて炊いたお粥**を食べる風習が。小豆のような赤い色の食べ物は、邪気をはらうと考えられていた中国の古い風習に由来しているそうですよ。「小豆粥」は、「枕草子」や

「土佐日記」の中でも記述されいる歴史深い食べ物です。地域によって差はありますが、お正月か

ら日常のペースに戻る節目が「小正月」。今年は、意識して心身を労わってみましょう！では、

今年も１年よろしくお願いいたします。　　　　　　　　新潟鍼療センター院長　山田敏夫

発行/ 新潟鍼療センター 〒950-0087　新潟市中央区東大通2-10-13　　☎025-244-1189

ホームページ　　http://hari-niigata.com 　　　Ｅメール　hariniigata@sky.plala.or.jp